



Reflexionstagebuch

Wie du einen größeren Mehrwert
aus deinem Praktikum ziehen kannst



Eine selbstentwickelte Arbeitshilfe des Projektes
**„Potentiale studentischer Praktika besser nutzen –
ein bundesweites Desiderat in der Hochschulbildung“**, 2018-2020,
gefördert von der Stiftung Mercator,
durchgeführt von den Career Services der
Universitäten Düsseldorf, Hannover und Münster

Warum ein Reflexionstagebuch?

Hallo und herzlich willkommen,



schön, dass du dich für unser Reflexionstagebuch interessierst.

Studierende wollen und müssen zum Teil praktische Erfahrungen im Studium sammeln. Dazu absolvieren sie meistens ein Praktikum. Dieses Reflexionstagebuch dient der vereinfachten und individuellen Beschreibung sowie Beurteilung deines Praktikums. Das Tagebuch ist ausschließlich für dich selbst und bietet dir Raum, deine Erfahrungen und Erlebnisse festzuhalten.

Was ist überhaupt eine Reflexion? Wir erklären dir, wie du deine Praktikumserfahrungen reflektierst und wie du somit einen Mehrwert daraus generieren kannst. Eine Reflexion beschreibt den Schreibprozess, bei dem du dein Praktikum noch einmal Revue passieren lässt, dabei steht permanent deine persönliche Meinung im Vordergrund.

Wozu dient eine Praktikumsreflexion? Du machst im Praktikum erste Berufserfahrungen, die idealerweise auch eng verknüpft sind mit deinem Studium. Um deine eigenen Schlussfolgerungen für das weitere Studium, aber auch darüber hinaus für deine beruflichen Ziele ziehen zu können, ist eine Praktikumsreflexion hilfreich.

Das Reflexionstagebuch ist im Rahmen unserer E-Learning-Einheit entstanden. Du kannst das Tagebuch sowohl losgelöst von der Einheit nutzen als auch in Kombination – wie du am liebsten arbeiten möchtest. Es erstreckt sich über die Phasen vor, während und nach dem Praktikum und unterstützt dich bei der Auseinandersetzung mit deinen gemachten Erfahrungen.

Tipp: Du kannst dein Reflexionstagebuch auch ausdrucken, wenn du es bevorzugst analog zu arbeiten.

Wir wünschen Dir viel Spaß bei der Bearbeitung deines persönlichen Reflexionstagebuchs!

Have
fun!



Inhalt

Warum ein Reflexionstagebuch?	2
Inhalt	3
Praktikumssuche und Bewerbung.....	4
Welche Ziele setzt du dir im Praktikum?	4
Deine Stärken	5
Deine ideale Arbeitsumgebung	8
Nutze, was du hast: Dein Wissen und deine Kompetenzen	10
Nutze, was du hast: Deine Kontakte und Netzwerke	12
Das Vorstellungsgespräch.....	13
Mit welchen Erwartungen gehst du in ein Praktikum?	14
Praktikumsalltag.....	15
Der erste Arbeitstag.....	15
Dein eigenes Projekt.....	17
Reflexion deines Feedbackgespräches	18
Selbstreflexion.....	19
Zielerreichung und Erwartungscheck	19
Reflexion des Transfers.....	20
Input für dein Studium.....	24
Notizen	26

Praktikumssuche und Bewerbung

Bereits vor dem Praktikum ist eine Reflexion deiner eigenen Stärken, deiner Zukunftspläne und deiner Arbeitsweise hilfreich. Du hast so die Möglichkeit dich besser kennenzulernen, wodurch du die Bewerbungsphase gut vorbereiten und im Vorstellungsgespräch mit reflektierten Antworten punkten kannst.

Welche Ziele setzt du dir im Praktikum?

Die Formulierung von Zielen verleiht dir einerseits Motivation und andererseits geben sie dir Orientierung. Sie erleichtern das Treffen von Entscheidungen und schützen dich davor vorzeitig aufzugeben.

Nutze das freie Feld, um deine persönlichen Ziele in Bezug auf dein Praktikum zu definieren. Denke daran, deine Ziele „smart“ zu formulieren (spezifisch, messbar, attraktiv, realistisch und terminiert)



Deine Stärken

Die Beantwortung dieser Fragen kann dir bereits Klarheit darüber bringen, in welchem Bereich du dein Praktikum machen möchtest und was dein Schwerpunkt werden könnte. Dir deine Stärken bewusst zu machen, zeigt dir auch, in welchem Bereich dein Praktikum angesiedelt werden könnte oder welche Arbeitsabläufe dir besonders liegen. Überlege dir, was dir im Gegensatz zu Freunden besonders leichtfällt.



1. Welche deiner Stärken fallen dir spontan ein?
2. Befrage befreundete Studierende, deine Eltern oder die Kolleginnen und Kollegen aus deinem Nebenjob oder Ehrenamt: Was schätzen sie an dir am Meisten?
3. Welche Hobbys und Interessen fallen dir spontan ein?
4. Was interessiert dich an deinem Studium am meisten? Was fällt dir hierbei leicht?
5. Für was wurdest du von anderen schon gelobt oder hast positives Feedback bekommen?

6. Bei welchen Tätigkeiten vergisst du komplett die Zeit?

7. Was hast du gebraucht, um schwierige Situationen zu meistern?

8. Welche Eigenschaften stören dich an deinen Mitmenschen?

9. Gibt es etwas, das dir besonders leichtfällt, während es für andere eher schwer ist?

Hier kommen noch einige Erläuterungen zu den Fragen:

1. Vielen Menschen fällt es schwer, auf Anhieb die eigenen Stärken zu benennen. Lass dir Zeit und ergänze deine Liste mit der Zeit. Vielleicht führen die anderen Fragen dazu, dass du deine Stärken-Liste noch ergänzen kannst.
2. Du kannst hier auch Hobbys aufschreiben, für die du aktuell keine Zeit hast oder die du früher sehr gerne gemacht hast.
3. Die Beantwortung dieser Frage könnte dir bereits Klarheit darüber bringen, in welchem Bereich du dein Praktikum absolvieren möchtest oder was dein Studienschwerpunkt werden könnte.
4. Oftmals zeigt sich bereits in der Schule eine Tendenz, ob du eher sprachlich begabt, kreativ, mathematisch oder technisch versiert bist. Vielleicht hast du eine Richtung aus den Augen verloren, die du in deinem Praktikum oder nach deinem Studium wieder integrieren möchtest. Wenn du also z.B. immer gerne Sprachen und Kunst mochtest und inzwischen Design studierst, könntest du über ein Auslandspraktikum nachdenken, um deine Fremdsprachenkenntnisse wieder anwenden zu können.
5. Manchmal sind uns unsere eigenen Stärken gar nicht bewusst. Dann kann positives Feedback helfen, die gelobte Eigenschaft tatsächlich als Stärke wahrzunehmen. Vor allem wenn du wegen einer Eigenschaft oder Kenntnis bereits öfters positiv aufgefallen bist, kannst du von einem wertvollen Talent ausgehen.
6. Je mehr Freude eine Tätigkeit bereitet, desto schneller verfliegt die Zeit. Solche sogenannten "Flow-Zustände", die mit starker Konzentration einhergehen, sind ganz besondere Indikatoren für deine Stärken und Interessen.
7. In schwierigen Momenten kommen deine wahren Stärken zum Vorschein. Vielleicht ist es deine Stärke in Stresssituationen immer gelassen zu bleiben oder du kannst besonders gut improvisieren, wenn alles im Chaos zu versinken droht?
8. Störende Eigenschaften an anderen sind oftmals die Werte, die dir selbst am wichtigsten sind. Stört dich die Unpünktlichkeit deines besten Freundes, kann es gut sein, dass dir selbst Pünktlichkeit sehr wichtig ist und dies eine tolle Stärke von dir ist.
9. Vielleicht bist du dir deiner vorhandenen Stärken gar nicht bewusst und es hilft dir zu überlegen, was du dir im Gegensatz zu Freunden besonders leichtfällt. Vielleicht wenden sich verschiedene Leute immer wegen einer Sache an dich. Wenn du z.B. als Erster bei IT-Problemen angerufen wirst, hast du hier mit Sicherheit eine Stärke.

Du hast jetzt eine Liste mit deinen Stärken, Interessen und Talenten erstellt. Du solltest jetzt einige gute Anhaltspunkte für den weiteren Bewerbungsprozess haben und bist gleichzeitig schon besser auf dein Bewerbungsgespräch vorbereitet, in dem gerne die Stärken abgefragt werden.

Deine ideale Arbeitsumgebung

Hast du dir schon einmal Gedanken gemacht, wie du eigentlich am Liebsten arbeiten möchtest? Arbeitest du lieber für dich oder eher im Team? Brauchst du viel Anleitung oder eher viel Freiraum? Wünschst du dir Aufgaben, die eher immer wiederkehren oder doch eher kreative Aufgaben? Was brauchst du, um aus deiner Sicht gut zu arbeiten? Probiere doch einmal folgendes aus: Stell dir eine Stoppuhr auf 5 Minuten und schreibe einfach alles runter (ohne Nachzudenken), was dir zum Thema „Mein idealer Arbeitsplatz“ einfällt. Setze am Besten nicht ab und schreibe jeden Gedanken, der dir kommt, auf (auch wenn er dich von deiner eigentlichen Aufgabenstellung wegbringt).

Nach dem Schreiben:

Lies dir in Ruhe alles nochmal durch und schau, was sich alles auf deinen idealen Arbeitsplatz bezieht. Schau dann, ob oben noch Fragen sind, über die du noch nicht geschrieben hast und ergänze deine Überlegungen hierzu.

Wenn du nun deinen idealen Arbeitsplatz skizziert hast, überlege, in welchen Branchen und welchen Aufgabengebieten diese Arbeitsumgebung so aussehen könnte. Idealerweise bist du so der Idee, wo du dein Praktikum machen möchtest, schon einen ganzen Schritt nähergekommen.

Nutze, was du hast: Dein Wissen und deine Kompetenzen

Du möchtest gern eine konkrete Verknüpfung deines Fachwissens aus dem Studium im Praktikum adressieren? Dann helfen dir diese Fragen vielleicht dabei, den richtigen Transferinhalt und das dafür geeignete Anwendungsfeld zu finden:

Erinnere dich zurück an deine letzten beiden Semester: Welche Vorlesung/welches Seminar ist dir besonders positiv in Erinnerung geblieben? Welche Theorie, welches Anwendungsfeld, welche Methode fandest du besonders spannend?

Wenn dir hier etwas eingefallen ist, was genau weißt du über diesen Fachinhalt? Wo kannst du dir weitere Informationen hierzu beschaffen?

Fallen dir Tätigkeiten oder praktische Projekte ein, die in engem Bezug zu deinem Lieblingsthema aus dem Fachstudium stehen?

Nun gilt es zu überlegen, wo dieser Fachinhalt in der Arbeitswelt interessant sein könnte bzw. wie er angewendet wird: In welchen Bereichen kannst du dir Anwendungsbeispiele vorstellen? Gibt es bestimmte Branchen, die hierfür besonders in Frage kommen?

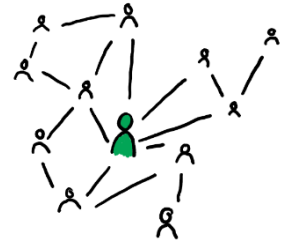
Stelle dir nun dieses Unternehmen oder diese Organisation vor: Wie könntest du dein Lieblingsthema aus dem Studium dort anwenden?

Stelle dir vor, du machst in diesem Unternehmen oder dieser Organisation ein Praktikum und die oder der Vorgesetzte „schenkt“ dir 10-20 % deiner Arbeitszeit für ein eigenes Praktikumsprojekt: Was würdest du gerne umsetzen? Was würdest du umsetzen, wenn das Praktikumsprojekt einen engen Bezug zu deinem Lieblingsthema aus dem Fachstudium haben soll?

Passen deine Vorstellungen zu deiner Arbeitsumgebung zu deiner Transferidee? Wenn nein, geh nochmal einen Schritt zurück und überlege, wie sich beides miteinander verbinden lässt – oder entscheide für dich, welcher Aspekt dir wichtiger ist.

Nutze, was du hast: Deine Kontakte und Netzwerke

Neben deinem eigenen Wissen kannst du auch auf deine Kontakte und Netzwerke zurückgreifen, um das ideale Praktikum für dich zu finden.



Überlege deswegen: Gibt es Menschen oder Netzwerke in deinem Leben, die dir hilfreich sein können bei der Praktikumsplatzsuche?

- Eine Kommilitonin oder ein Kommilitone, die oder der Spannendes aus dem eigenen Praktikum erzählte?
- Eine Freundin oder ein Freund, die oder der sich in einem attraktiven Arbeitsfeld ehrenamtlich engagiert?
- Eine Verwandte oder ein Verwandter, die oder der in einem interessanten Unternehmen arbeitet?
- Eine Dozentin oder ein Dozent, die oder der in der Lehrveranstaltung für dein Studienfach passende Institutionen vorstellte?
- Die oder der Praktikumsbeauftragte für dein Studienfach, mit Einblicken, wo bereits andere Studierende deines Faches gute Erfahrungen gemacht haben?

Notiere dir drei Personen, die dir in diesem Zusammenhang spontan einfallen und schreibe auf, wo du dir von ihnen mehr Informationen versprichst. Das können inhaltliche Fragen sein, aber auch organisatorische – wie ist die Person an das Praktikum gekommen? Was gilt es bei Bewerbungen zu beachten?

Das Vorstellungsgespräch

Nach jedem Vorstellungsgespräch solltest du dieses reflektieren, um dich für das nächste Vorstellungsgespräch besser vorbereiten zu können. Halte dies fest, damit du dich vor deinem nächsten Vorstellungsgespräch daran erinnern kannst.

Warst du mit dir und deinen Antworten zufrieden? Was war gut, was kann beim nächsten Mal besser laufen?

Wie lief die Selbstpräsentation ab? Was kannst du ggf. verbessern?

Hast du dich gut genug vorbereitet? Wofür solltest du beim nächsten Mal mehr Zeit investieren?

Wie hast du auf deine Gesprächspartnerinnen und Gesprächspartner gewirkt? Worauf solltest du beim nächsten Mal verstärkt achten (z. B. öfter lächeln, mehr nachfragen)?

Hast du dich in deinem Outfit wohlfühlt oder solltest du es beim nächsten Mal wechseln?

Waren deine Rückfragen passend, gut vorbereitet und an den richtigen Stellen platziert?

Mit welchen Erwartungen gehst du in ein Praktikum?

Du hast dein Praktikum gefunden und stehst bereits kurz vor dem Praktikumsbeginn. Überlege dir, mit welchen Erwartungen du in das Praktikum gehst: Was glaubst du, was du lernen wirst? Welche Aufgaben werden auf dich zukommen? Welches Wissen aus dem Studium kann für dein Praktikum sinnvoll sein? Welche Fertigkeiten und Fähigkeiten willst du am Ende des Praktikums erlernt oder verstärkt haben?

Notiere dir deine Antworten zu diesen Fragen hier, damit du auf diese auch nach dem Praktikum zurückschauen kannst.

Praktikumsalltag

Der erste Arbeitstag

Du hast deinen ersten Arbeitstag gemeistert, wunderbar! Halte in deinem Reflexionstagebuch fest, wie dein erster Tag verlaufen ist und was du erlebt hast. Wurde dir das Unternehmen vorgestellt und hast du deine neuen Kolleginnen und Kollegen kennenlernen dürfen? Haben sich deine Erwartungen von deinem ersten Arbeitstag erfüllt?

Nutze diese Seite um deinen ersten Arbeitstag zu beschreiben.

Überlege auch, was dir besonders gut gefallen hat und was du eher schwierig fandest.

Wie hast du dich gefühlt und welche Gefühle haben dich über den Tag begleitet?

Denke auch einmal darüber nach, welchen Einfluss die ersten Eindrücke auf deine Erwartungen und Ziele haben, die du im Vorfeld formuliert hast.

Dein eigenes Projekt

Hattest du bereits die Möglichkeit dein eigenes Projekt vorzustellen? Halte in deinem Reflexionstagebuch fest, welche Ideen und Wünschen du bereits hast. Es kann dir helfen, dir deine Vorstellungen klar werden zu lassen und Struktur in deine Gedanken zu bringen. So lässt sich dein Projekt auch später besser präsentieren.

Wofür interessierst du dich? Zeige Mut und realisiere dein eigenes Projekt! Wenn du es nicht bereits vor dem Praktikum gemacht hast, kannst du hierfür auch die Fragen im Kapitel „Nutze, was du hast: Dein Wissen und deine Kompetenzen“ deines Reflexionstagebuchs nutzen.

Reflexion deines Feedbackgespräches

Du hast die Chance erhalten, ein qualifiziertes Feedback zu erhalten? Prima! Nun gilt es dieses Feedback zu reflektieren, um das Beste aus dem Feedbackgespräch herauszuholen.



Halte fest, wofür du gelobt wurdest und was kritisiert wurde.

Welche Vorschläge wurden gemacht?

Wie hast du dich beim Feedback gefühlt?

Beim Feedback gilt ja, dass man sich nicht rechtfertigt: Hattest du das Bedürfnis, dich zu rechtfertigen? Wo fiel es dir schwer, die Kritik anzunehmen?

Wie willst du das Feedback in deinen Praktikumsalltag integrieren?

Kamen dir nach dem Feedbackgespräch noch Fragen, die es zu klären gilt – auch mit Bezug zur Umsetzung der Kritik?

Selbstreflexion

Wir freuen uns, dass du dein Praktikum absolviert hast. Hier hast du noch einmal die Möglichkeit dich mit deinem Praktikum und deinen Erfahrungen auseinanderzusetzen. Bist du zufrieden mit deinen Entscheidungen?



Zielerreichung und Erwartungscheck

Schau noch einmal zurück. Haben sich deine anfänglichen Erwartungen erfüllt? Kamen im Laufe der Zeit vielleicht noch Erwartungen hinzu, die du beim nächsten Mal hinzufügen würdest?

Wenn deine Erwartungen nicht erfüllt wurden, woran lag es? Hast du dir etwas anderes vorgestellt oder gab es zwischenmenschliche Probleme?

Überlege, wie du deine Erwartungen zukünftig klarer formulieren kannst oder was du tun kannst, damit sich deine Erwartungen auch erfüllen.

Reflexion des Transfers

Wenn du dich dafür entschieden hattest, im Praktikum auch Bezüge zu deinem Studium herzustellen, solltest du diese nun auch reflektieren. Dabei musst du dich nun zuerst fragen: Hat der Transfer geklappt oder konnte er nicht oder nur teilweise ins Praktikum integriert werden? Je nachdem findest du nachfolgend Fragen für deine persönliche Reflektion.

Der Transfer hat geklappt

Wurdest du unterstützt? Hast du Hilfestellungen erhalten (und vielleicht sogar selbst eingefordert)?

War das Projekt sehr kompatibel zu deinen restlichen Aufgaben?

Wurde darauf geachtet, dass du ausreichend Zeit für dein Projekt hattest?

Gab es Zeiten, an denen du an der Umsetzung gezweifelt hast und wenn ja, wie bist du mit diesen umgegangen?

Welche Erfahrungen nimmst du aus deinem Transferprojekt mit?

Wie hat dich das Transferprojekt selbst beeinflusst und was hast du bei der Umsetzung gelernt?

Was hat dein Projekt dem Unternehmen oder der Institution gebracht?

Wird dein Transferprojekt fortgesetzt? Wenn du z.B. ein Tool entwickelt hast, wird dieses weiterverwendet?

Wurde das Wissen, was du eingebracht hast, in irgendeiner Form dokumentiert?

Gibt es für dich oder/und deine Arbeitgeberin oder deinen Arbeitgeber eine Möglichkeit, daran weiterzuarbeiten?

Reflektiere auch alle anderen Aufgaben und überlege, wo sich inhaltliche Bezüge zu deinem Studium herstellen lassen. Durch die Reflexion stellst du vielleicht fest, dass du zwar dein Projekt nicht umsetzen konntest, aber an anderer Stelle durch weitere Aufgaben doch einen Bezug zu deinen Studieninhalten herstellen kannst.

Der Transfer ist nur teilweise oder gar nicht gelungen

An welchem Punkt im Praktikum hast du gemerkt, dass ein Transfer(-projekt) nicht gelingen wird? Überlege dir, wie du mit dieser Erkenntnis umgegangen bist.

Wann hattest du dich für ein Transferprojekt entschieden?

Hat bereits die Entscheidungsfindung zu viel Zeit in Anspruch genommen?

Hast du insgesamt kein geeignetes Transferprojekt ausmachen können? Woran könnte das gelegen haben?

Wie wichtig war dir selbst die Umsetzung des Transferprojekts? Hat dessen Bedeutung im Rahmen des Praktikums eher zu- oder abgenommen?

Bei wem bist du mit deinem Transferprojekt auf offene Ohren gestoßen und welche Unterstützung hast du von dieser Person erfahren?

Gab es auch Personen, die dein Projekt oder die Idee des Transferprojekts im Allgemeinen offen abgelehnt haben und dich damit demotiviert haben?

Überlege dir, welchen Einfluss du selbst auf die Umsetzung deines Transferprojekts hattest und wie du dir vielleicht beim nächsten Mal mehr Unterstützung suchen oder einfordern kannst.

Passte dein von dir überlegtes Transferprojekt zum Unternehmen und zu deinem Tätigkeitsbereich? Hier ist es auch wichtig, dass du dir überlegst, welche Aufgaben dir unabhängig von deinem Transferprojekt übertragen wurden und wie diese zu deinem Transferprojekt standen. Ein häufiges Problem bei der Umsetzung eines eigenen Transferprojekts ist nämlich der Zeitmangel: Andere Aufgaben treten in den Vordergrund und nehmen dir die Zeit, die du eigentlich für dein Projekt gebraucht hättest.

An welchem Punkt waren die anderen Aufgaben wichtiger und wie kannst du dir zukünftig die Zeiträume besser einteilen, um trotzdem ausreichend Zeit für dein Projekt zu haben?

Reflektiere auch alle anderen Aufgaben und überlege, wo sich inhaltliche Bezüge zu deinem Studium herstellen lassen. Durch die Reflexion stellst du vielleicht fest, dass du zwar dein Projekt nicht umsetzen konntest, aber an anderer Stelle durch weitere Aufgaben doch einen Bezug zu deinen Studieninhalten herstellen kannst.

Input für dein Studium

Ein Praktikum gilt es auch nachzubereiten. Viele der Aspekte, die du bereits in deinem Reflexionstagebuch festgehalten hast, spielen dafür eine Rolle. Hier bekommst du nochmal ein paar Impulse, für eine tiefergehende Reflexion in Bezug auf dein Studium und deine weitere berufliche Laufbahn.

Hast du durch das Praktikum neue Motivation für dein Studium gewinnen können? Wenn ja, welche und wie willst du diese nutzen?

Siehst du durch das Praktikum neuen Sinn in deinem Studium? Wenn ja, welchen?

Welche Kompetenzen, die du im Praktikum vertiefen konntest, helfen dir für dein Studium oder für deinen universitären Alltag? In welchen Situationen wirst du diese anwenden können?

Bist du im Praktikum mit Inhalten in Berührung gekommen, die du in einer Haus- oder Abschlussarbeit oder in einem Referat in deinem Studium vertiefen kannst? Überlege dir, wie du deine Erfahrungen aus dem Praktikum in eine Prüfungs- oder Studienleistung an deiner Uni integrieren kannst.

Hast du durch das Praktikum neue Perspektiven für deine berufliche Zukunft gewinnen können?

Wie sieht der Weg dorthin aus? Sind neue inhaltliche Schwerpunktsetzungen im Studium dafür hilfreich? Gibt es weiterführende Studiengänge (z.B. Master), die dir auf deinem Weg hilfreich sind?

Wie schätzt du den Nutzen deines Praktikums für deine berufliche Laufbahn ein?

Gibt es eine Wissenslücke, die du erkannt hast und die du im Rahmen deines Studiums noch schließen willst?

Hast du vielleicht eine Spezialisierung entdeckt, in der du später gern arbeiten möchtest?



IMPRESSUM:

Für die inhaltliche und grafische Gestaltung verantwortlich:

Leibniz Universität Hannover
ZQS/Schlüsselkompetenzen

Clara Maria Waldermann, M.A.
Svenja Schütt, B.Sc.

[www.sk.uni-hannover.de/
potentiale_praktika.html](http://www.sk.uni-hannover.de/potentiale_praktika.html)



Heinrich-Heine Universität Düsseldorf
Career Service

Christine Buchwald, M.A.
Michelle Klespe

[www.studierendenakademie.hhu.de/career-
service/projekt-potentiale-
studentischerpraktika-besser-nutzen.html](http://www.studierendenakademie.hhu.de/career-service/projekt-potentiale-studentischerpraktika-besser-nutzen.html)



Das Projekt "Potentiale studentischer Praktika besser nutzen – ein bundesweites Desiderat in der Hochschulbildung" wird gefördert durch die Stiftung Mercator.

